PUBLICATION 521 PUBLIÉ EN OCTOBRE 1941
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE N° 6 RÉIMPRESSION
DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

LÉGUMES CANADIENS

POUR TOUS LES JOURS

EDITH L. ELLIOT

SERVICE DES MARCHÉS



Publié par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture,
Ottawa, Canada

10:41

LÉGUMES CANADIENS POUR TOUS LES JOURS

UN menu bien ordonné doit toujours comprendre des légumes crus, cuits ou en conserves, que l'on peut se procurer partout, sous une forme ou sous une autre, tous les jours de l'année.

Cultivez vos légumes vous-mêmes, si vous le pouvez, ou achetez des légumes frais. Mettez-les en conserves pour l'hiver, ou achetez des conserves toutes prêtes et vous aurez ainsi les toniques nécessaires pour développer le corps et le maintenir en bon état.

Tous les légumes fournissent des vitamines, des substances minérales et de l'eau. Quelques-uns apportent également une quantité considérable d'hydrates de carbone et d'autres de la protéine. Tous enfin fournissent le "volume" nécessaire au bon fonctionnement des organes de la digestion.

Une bonne règle est de servir tous les jours deux plats copieux d'un légume non féculeux, un légume féculeux et un légume vert cru ou des tomates.

Les légumes fournissent des vitamines

Les légumes sont classés comme des aliments protecteurs. (Toutes les vitamines sont nécessaires à la croissance, à la fécondité et à la longévité.)

Vitamine	Services rendus	Résultat de l'insuffisance de ces vitamines	Où elles se trouvent en grosses quantités
A	Conserve en bon état certains tissus oculaires et toutes les membranes muqueuses.	La vue est affaiblie. La résistance à certaines maladies infectieuses est amoindrie. La peau se dessèche et s'épaissit. L'émail des dents est affaibli.	DANS les légumes verts et jaunes. —les produits laitiers. —les huiles de foie de poisson. —les œufs. —le foie.
B	Tient les nerfs sains; stimule l'appétit et la digestion.	Le béribéri se développe. L'appétit se perd. L'estomac et les intestins fonctionnent mal.	DANS la levure. —les grains entiers de céréales. —les amandes ou noix, les fèves et les pois. —beaucoup de légumes et de fruits.
C	Tient les vaisseaux sanguins, les dents, les gencives et les os sains.	Les petits vaisseaux sanguins de la surface se rompent. Les dents se détachent, tombent ou meurent.	DANS les oranges et les autres fruits agrumes (citrus). —les tomates. —les piments verts. —la plupart des fruits et des légumes mangés frais, cuits rapidement ou mis en conserve.
D	Bâtit des os et des dents solides et les conserve. Normalise le sang.	Le rachitisme se développe chez les enfants. Les dents sont mal formées et se gâtent. L'action du cœur est affectée.	DANS les huiles de foie de poisson. —le viosterol. —le jaune d'œuf. —le saumon, les sardines, le hareng. —le lait et les céréales irradiés (ou fortifiés de vitamine D). —la lumière du soleil.
E	Est nécessaire pour la fécondité chez certains animaux et probablement chez l'homme.	Le petit en embryon cesse de se développer; peut être absorbé par le corps de la mère.	DANS les feuilles vertes. —les grains entiers de céréales. —les œufs. —les huiles végétales. —les viandes musculeuses.
G	Associés à d'autres substances, prévient le pellagra.	Le pellagra se développe......	DANS la levure. —les œufs. —le lait. —les viandes maigres. —la plupart des fruits et des légumes.

Tableau préparé par le Dr P. O. McCallum, Ph.D., Sc.D.

32432—1

Teneur en vitamines de quelques légumes

Clef du tableau—
+ + + excellent.
+ + bon.
+ faible.
− pas de quantité appréciable.

Légumes	Vitamines				
	A	B	C	E	G
Asperges	+ +	+ + +	+	+	+ +
Fèves séchées	+	+ + +	−	−	+
Fèves vertes ou haricots verts	+ +	+ +	+ +	−	+ +
Betteraves	+	+	+		+
Choux	+ +	+ + +	+ +		
Carottes	+ + +	+ +	+ +		
Choux-fleurs	+	+ +	+		
Céleri	+	+ +			
Poirée (bette à carde)	+	+	+ +	+ +	+ +
Blé d'Inde jaune	+ +	+ +	+		
Concombres	+	+	+		
Aubergines	+	+			
Laitue	+ +	+ +	+ + +	+ +	+ +
Oignons	+	+ +	+ +		
Panais	+	+ +			
Pois	+ +	+ +	+ +		
Piments verts	+ +	+ +	+ +		+ +
Pommes de terre	+	+ +	+		
Citrouilles	+	+	+		
Radis		+ +	+ +		
Rutabagas	+	+ +	+ + +		
Epinards	+ + +	+ + +	+		
Courges d'hiver	+ +	−	−		
Tomates	+ +	+ + +	+ + +		



Les légumes qui viennent d'être cuits ou mis en conserves fournissent des vitamines en quantités plus ou moins fortes.

La teneur en vitamines de certains aliments varie. La vitamine C diminue rapidement dans les légumes et les fruits trop mûrs. Dans les courges, les citrouilles, les carottes et les rutabagas, la quantité de vitamine A paraît être en proportion égale à l'intensité de la pigmentation (carotine).

La vitamine G est généralement associée à la vitamine B.

Les légumes fournissent des substances minérales

LES SUBSTANCES MINÉRALES FORMENT LES OS ET LES DENTS ET CONDITIONNENT LE SANG

Légumes	Substances minérales				Réaction	
	Phosphore	Calcium	Fer	Cuivre	Acide	Alcaline
Asperges	+	+ +	+ +	+ +		+
Fèves séchées	+ + +	+	+ + +	+ +		+ + +
Fèves vertes	+ +	+ +	+ +	+		+ + +
Betteraves	+	+	+ +	+ +		+ + +
Choux	+	+ +	+ +	+		+ +
Carottes	+ +	+ +	+ +	+		+ + +
Choux-fleurs	+ +	+ + +	+ +	+ +		+ +
Céleri	+	+ +	+	−		+ +
Poirée (bette à carde)	+	+ + +	+ + +	+		+ +
Blé d'Inde jaune	+	−	+	+ +	+	
Concombres	+	+	+	+		+ +
Aubergines	+	+	+	+		+
Laitue	+	+ +	+ +	−		+ +
Oignons	+	+	+	+		+
Panais	+ +	+ +	+ +	+		+ + +
Pois	+ + +	+	+ + +	+ +		+
Piments verts						
Pommes de terre	+ +	+	+ +	+		+ + +
Citrouilles	+	+	+	−		−
Radis	−	+ +	+	+		+
Rutabagas	+ +	+ +	+	+		+ +
Epinards	+ +	+ + +	+ + +	+ + +		+ + +
Courges d'hiver	+	+	+	−		+
Tomates	+	+	+	+		+ +

Le régime alimentaire devrait pourvoir à tous les besoins essentiels de la nutrition, mais il n'est pas nécessaire que tous ces éléments soient pourvus à chaque repas. L'essentiel est d'avoir une quantité suffisante d'aliments protecteurs pour créer les meilleures conditions possibles pour le maintien de la santé et de la vie.

Les légumes aident à éliminer les poisons

Les matières fibreuses ou grossières des légumes à feuilles et à tiges, de même que la charpente des légumes tubéreux (racines), aident le corps à se débarrasser de ses déchets toxiques et sont plus efficaces sous ce rapport que toute méthode artificielle.

Les légumes comme régulateurs du sang

Certains aliments, après leur combustion et leur transformation dans le corps, laissent dans le sang un résidu acide. Ces aliments formateurs d'acides sont les viandes, le poisson, les œufs, les volailles, les céréales, les biscuits et le pain. D'autres aliments, et notamment les fruits, les légumes et les produits laitiers, laissent un *résidu alcalin.* Un régime bien équilibré prévient l'acidiose. Employez donc une quantité abondante de fruits et de légumes dans le régime quotidien.

Quelques légumes fournissent de la protéine (matières albuminoïdes)

Les légumes-fruits (pois, fèves et lentilles) contiennent une forte proportion de protéine, la substance qui construit les tissus, et comme ils ne coûtent pas cher, ils constituent une source très utile de cette substance.

Légumes féculeux

Les racines et les tubercules comme les pommes de terre, les panais, et aussi ceux dont on consomme la graine comme le blé d'Inde, les pois et les fèves, fournissent une provision satisfaisante de fécule, un élément qui fournit de la chaleur et de l'énergie.

32432—2

Portions typiques de légumes avec leur valeur calorique

Légumes	Quantité	Calories de protéine	Total de calories
Asperges	5 tiges	8·0	25
Fèves vertes	⅓ tasse	3·3	15
Fèves cuites au four	½ tasse	31·5	150
Betteraves	⅓ t.	3·5	25
Choux	½ t.	2·0	10
Carottes	2 (¾ pce long)	5·0	50
Choux-fleurs	½ t.	4·6	20
Maïs (blé d'Inde)	1 épi	6·0	50
Maïs en conserves	½ t.	11·0	100
Laitue	¼ pied	2·5	10
Oïgnons	3	13·0	100
Pois	⅜ t.	13·0	50
Pommes de terre (au four)	1	11·0	100
Pommes de terre, à la crème	½ t.	7·0	100
Epinards	½ t.	2·4	20
Tomates	1	4·0	25
Navets	½ t.	10·0	100

Tableau de la proportion approximative d'hydrate de carbone

Cinq pour cent	Dix pour cent	Quinze pour cent	Vingt pour cent
Asperges	Betteraves	Topinambours	Fèves (blanches)
Betteraves (tiges)	Carottes	Fèves (Lima)	Maïs (blé d'Inde)
Brocoli	Oignons	Panais	Pommes de terre
Choux de Bruxelles	Courges	Pois (verts)	
Choux	Navets		
Choux-fleurs			
Céleri			
Poirée (bette à carde)			
Cresson			
Concombres			
Pissenlit			
Aubergines			
Endive			
Choux frisés			
Laitue			
Radis			
Epinards			
Fèves vertes			
Tomates			
Courges à moelle			

PRÉPARATION GÉNÉRALE

Les légumes bien préparés avant la cuisson ont un aspect beaucoup plus appétissant lorsqu'ils sont mis sur la table.

Légumes	Préparation
Asperges	Retranchez la partie inférieure et grossière des tiges jusqu'à l'endroit où celles-ci peuvent se rompre. Enlevez toutes les écailles et lavez avec une brosse.
Fèves (en gousses)	Enlevez les fils, lavez, rompez ou coupez en morceaux d'un pouce.
Fèves (séchées)	Lavez et faites tremper toute la nuit.
Betteraves	Frottez soigneusement avec une petite brosse, en ayant soin de ne pas briser la peau. Coupez les tiges à deux pouces au-dessus du collet.
Choux de Bruxelles	Enlevez toutes les feuilles fanées. Lavez et faites tremper dans de l'eau salée pendant une demi-heure en employant 1 c. à thé de sel pour 1 pinte d'eau.
Choux	Enlevez toutes les feuilles fanées. Coupez en quartiers, enlevez le cœur, hachez si vous le désirez. Laissez tremper pendant une demi-heure dans de l'eau salée, composée de 1 c. à thé de sel pour 1 pinte d'eau.
Carottes (petites)	Lavez et grattez. Coupez en moitiés sur la longueur ou laissez-les entières.
Carottes (grosses)	Lavez et laissez reposer dans de l'eau froide pendant une heure, puis épluchez. Coupez en tranches de ¼ de pouce.
Choux-fleurs	Enlevez les feuilles extérieures, lavez. Rompez les fleurons. Faites tremper pendant une demi-heure dans de l'eau froide salée et vinaigrée (1 c. à thé de sel et 1 c. à thé de vinaigre pour 2 pintes d'eau).
Céleri	Séparez les tiges. Frottez chaque tige avec une brosse raide; laissez reposer dans de l'eau froide pendant une heure pour qu'il devienne croquant.
Poirée (feuilles)	Lavez les feuilles dans plusieurs eaux avec soin.
" (tiges)	Préparez comme pour le céleri.
Maïs (blé d'Inde)	Enlevez les bales. Frottez avec une brosse raide pour enlever les soies.
Aubergines	Lavez. Coupez en tranches de 1 pouce. Epluchez. Faites tremper pendant une demi-heure dans de l'eau salée.
Choux-raves	Lavez et épluchez. Coupez en tranches de ½ pouce.
Oignons	Epluchez dans l'eau.
Panais	Frottez avec une brosse raide. Epluchez, coupez en quartiers sur la longueur.
Pois (verts)	Ecossez, lavez.
" (mûrs)	Lavez et faites tremper toute la nuit.
Pommes de terre (nouvelles)	Lavez, frottez avec une brosse raide qui enlèvera la peau tendre.
Pommes de terre (vieilles)	Lavez. Faites tremper pendant une heure dans de l'eau froide. Epluchez, si vous le désirez.
Salsifis	Frottez avec une brosse raide, épluchez, coupez en tranches de ½ pouce en travers et faites tremper immédiatement dans de l'eau salée pour prévenir la décoloration.
Epinards	Lavez soigneusement dans plusieurs eaux.
Courges	Lavez, coupez ou rompez et épluchez, si vous désirez faire cuire par la vapeur. Si c'est pour faire cuire au four, coupez en moitiés, mais n'épluchez pas. Enlevez les graines et la membrane.
Tomates	Lavez, ébouillantez, puis plongez dans de l'eau froide. Les peaux s'enlèveront alors facilement.
Navets	Lavez, épluchez, tranchez en cubes de 1 pouce.
Courges à moelle	Coupez en tranches de 1 pouce. Epluchez et enlevez les graines et la membrane.

LÉGUMES EMPLOYÉS CRUS, SANS CUISSON PRÉALABLE

Un légume cru par jour

Certains légumes verts, qui entrent dans la catégorie des salades, sont généralement servis crus avec une sauce piquante. On trouve dans cette catégorie la laitue, l'endive, le cresson de fontaine et les jeunes feuilles de poirée. De même, les radis, les concombres, le céleri, les choux, les oignons, les carottes, les betteraves, les navets et les tomates servis crus sont appétissants, et c'est sous cette forme qu'ils fournissent le plus de vitamines.

Les salades faites de légumes crus sont décrites dans la publication 596—"Salades nouveau genre".

CUISSON DES LÉGUMES

Trois moyens sont généralement employés:

1. Cuisson dans l'eau bouillante.
2. Cuisson par la vapeur.
3. Cuisson au four.

Tous ne conviennent pas au même degré pour tous les légumes.

Cuisson dans l'eau bouillante

I. Employez le moins d'eau possible.—On disait autrefois "Recouvrez d'eau et faites bouillir jusqu'à ce que le légume soit tendre", mais on ne considère plus aujourd'hui que cette règle suffise.

II. Les substances minérales des légumes se dissolvent facilement dans l'eau de cuisson, et plus la cuisson est longue plus la quantité dissoute est forte. Servez-vous donc d'*eau bouillante* et tenez cette eau constamment bouillante.

III. Les vitamines sont abîmées par la chaleur et l'oxydation. On aide à prévenir cette perte en se servant d'une casserole recouverte.

IV. Le sel ajouté pendant la cuisson aux légumes colorés conserve la couleur et développe le goût.

V. Ne poussez jamais trop la cuisson. La couleur et la texture seraient abîmées.

VI. Egouttez parfaitement. Les légumes imprégnés d'eau ne sont jamais appétissants.

VII. Conservez l'eau, soit pour la servir en sauce sur les légumes, soit pour en faire de la soupe. On ne devrait jamais laisser perdre les substances minérales.

Cuisson sans eau (employer une casserole épaisse, à couvercle s'ajustant bien)

C'est là un bon mode de cuisson et il conserve en même temps la valeur alimentaire, le goût et la couleur, mais il n'est pas pratique pour tous les légumes. Les pommes de terre non épluchées, les épinards, les poirées, les carottes et les betteraves sont les seuls que l'on puisse faire cuire sans eau et sans surveillance. On peut employer une très petite quantité d'eau avec les autres.

Cuisson par la vapeur

Ce procédé est généralement satisfaisant, car il n'entraîne qu'une très petite perte d'éléments nutritifs. Il exige plus longtemps que la cuisson dans l'eau bouillante.

Cuisson au four

I. Entiers. C'est là un bon moyen pour les pommes de terre, les courges, les carottes, les betteraves, les tomates et les oignons. La valeur nutritive reste intacte et le goût est meilleur.

II. En escalope (on fait cuire au four le légume épluché et tranché, dans du lait ou de la sauce). Ce procédé conserve également la couleur et le goût tandis que la valeur nutritive n'est pas amoindrie. Les carottes, choux, pommes de terre, choux-fleurs et oignons se prêtent bien à ce mode de préparation.

Les dernières découvertes en fait de nutrition indiquent que la cuisson doit être aussi courte que possible, pour conserver le goût.

TEMPS EXIGÉ POUR LA CUISSON DES LÉGUMES

Légumes	Bouillis	Par la vapeur		Au four	
	Temps	Chaudière	Appareil à 15 livres de pression	Temps	Température
	minutes	minutes	minutes	minutes	
Asperges	15–30	15–20	6		
Fèves (en gousses)	20–30	30	12		
" mûres (trempées auparavant)	30–40	....	20		
Betteraves, grosses	40–60	....	45		
" petites	30	35	20	70	450° F.
Choux de Bruxelles	10	20	6	60	450° F.
Choux, verts	6–8	20	8		
" blancs, fermes	12	25	10	45	450° F.
Carottes, grosses	20–35	40	10	30	450° F.
" petites	15–20	20	8		
Choux-fleurs	8–10	20	5	45	
Céleri	20	25	7		
Poirée (bette à carde)	8–10	30	8		
Maïs (blé d'Inde)	7–12	12	8	30	450° F.
Aubergines (légèrement bouillies)	10	15	8		
Choux-raves	25–30	35	15		
Oignons, verts	10	10	5		
" gros	15–20	40	10	40	400° F.
Panais	25–30	....	12		
Pois, verts	17–25	25	8		
Pommes de terre	25–30	45–60	10	25–60	500° F.
Salsifis	25–30	....	10		
Epinards	6	30	8		
Courges	20	50–60	18	60	450° F.
Tomates	10	15–20	15	45	400° F.
Navets	25–30	35–45	10	60	450° F.
Courges à moelle	15–20	20	10	30	450° F.

Légumes frais congelés. — On trouve aujourd'hui dans le commerce beaucoup de légumes frais conservés par la congélation.

En général, la cuisson d'un légume congelé ne prend qu'environ la moitié du temps recommandé pour les légumes frais. Les légumes conservés à sec devront être cuits dans une moitié de leur poids d'eau; ils cuisent mieux dans l'eau que par la vapeur. On les laissera dégeler partiellement dans le contenant avant de les faire cuire; on aura ainsi moins de peine à les sortir du contenant.

Les légumes conservés dans la saumure devront être cuits dans cette saumure, et on n'ajoutera qu'une petite quantité d'eau. Après avoir déchiré le carton, on met le contenu congelé dans une casserole avec un peu d'eau, on recouvre cette casserole et on la met sur le poêle. La décongélation prend environ dix minutes.

RÈGLES GÉNÉRALES

I. Assaisonnez et ajoutez du beurre quand l'eau s'est presque évaporée par l'ébullition.

II. *Egouttez parfaitement.*—Conservez l'eau pour la sauce ou la soupe. Assaisonnez et ajoutez du beurre.

III. *Avec sauce blanche.*—Employez l'eau dans laquelle les légumes ont cuit, ou moitié lait et moitié de cette eau, 2 c. à soupe de beurre, 2 c. à soupe de farine, 1 tasse de liquide. Mettez 1 tasse de sauce pour 2 tasses de légumes.

IV. *Conserves de légumes.*—Versez le légume avec son jus dans une casserole peu profonde et ouverte. Faites bouillir rapidement jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Assaisonnez avec du beurre, du sel et du poivre.

On trouvera des recettes spéciales pour la préparation des conserves de légumes dans la publication 536—"Comment apprêter les conserves de fruits et de légumes pour les repas de tous les jours".



Les pommes de terre, les carottes et les panais un peu vieux gagnent à être trempés dans de l'eau froide pendant une heure ou plus avant d'être épluchés.

Les **asperges** sont tendres aux pointes et souvent dures vers le gros bout. Elles cuisent plus uniformément si les tiges sont liées en bottes et si les bottes sont mises debout dans l'eau, qui doit monter jusqu'à mi-chemin de la hauteur de la tige. Le gros bout des tiges bout tandis que les pointes sont cuites par la vapeur qui sort de l'eau.

Beurre de légumes

Le moyen suivant de servir les légumes au beurre est économique: mettez $\frac{1}{4}$ de tasse de beurre pour $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau chaude de légumes. Mettez le beurre dans un bol et versez lentement l'eau des légumes par-dessus, en agitant constamment avec une batteuse à œufs jusqu'à ce que le mélange soit froid. Il a alors une consistance légère et une superbe couleur dorée.

RECETTES SPÉCIALES

ASPERGES

Asperges à la canadienne

1 grosse botte ou 12 tiges d'asperges (cuites pendant 15 minutes)
4 œufs
2 tasses du liquide dans lequel les asperges ont cuit
$2\frac{1}{2}$ c. à soupe de beurre
5 c. à thé de farine
1 tasse de miettes de pain
1 c. à soupe de beurre

Coupez les asperges en morceaux d'environ un pouce de long. Faites cuire les œufs dur et hachez-les en petits morceaux. Faites une sauce blanche avec 2½ cuillerées à soupe de beurre, 5 cuillerées à thé de farine et 2 tasses du liquide où les asperges ont cuit. Ajoutez les œufs hachés à la sauce. Faites fondre l'autre cuillerée à soupe de beurre et ajoutez-y les miettes de pain. Beurrez un plat qui va au four et mettez-y une couche d'asperges, puis de la sauce et des miettes de pain. Répétez, en ayant soin d'avoir une couche de miettes de pain sur le dessus. Mettez au bain-marie et faites cuire dans un four à feu modéré jusqu'à brunissement des miettes de pain.

Asperges à la sauce au fromage

Cuites, égouttées, placées sur des rôties beurrées (pain blanc ou blé entier) et arrosées de sauce au fromage en quantité généreuse, les asperges font un plat très satisfaisant pour le lunch.

Pour la sauce

3 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
½ tasse de l'eau du légume
½ tasse de lait
¼ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
⅓ tasse de fromage ordinaire ou pimenté
Paprika

Faites fondre le beurre, incorporez-y la farine et ajoutez graduellement le liquide égoutté des asperges ainsi que le lait, et remuez jusqu'à ce que vous ayez un mélange lisse et épais. Faites cuire pendant cinq minutes et ajoutez les assaisonnements. Otez du feu et ajoutez le fromage en remuant.

Versez la sauce sur les légumes et les rôties, saupoudrez légèrement de paprika et servez immédiatement.

Asperges aux œufs brouillés

Coupez les asperges en morceaux d'un pouce pour remplir trois tasses pleines. Faites cuire dans de l'eau salée. Egouttez et conservez l'eau pour faire de la soupe. Faites fondre deux cuillerées à soupe de beurre ou de graisse de bacon au bain-marie. Battez bien 4 œufs et versez dans la graisse fondue; agitez jusqu'à ce que les œufs commencent à s'épaissir; ajoutez les asperges, ⅛ de cuillerée à thé de sel. Agitez jusqu'à ce que le tout soit cuit, mais non sec. Servez sur rôtie beurrée et chaude. (Suffisamment pour 4.)

FÈVES (HARICOTS)

Fèves en gousses au beurre de citron

3 tasses de fèves cuites
Jus de ½ citron
3 c. à soupe de beurre
Sel et poivre

Mélangez ensemble et faites réchauffer à nouveau. (Suffisamment pour 4.)

Fèves en gousses aux tomates

Enlevez les fils de 1½ livre de fèves vertes; coupez-les en morceaux d'un pouce et faites-les cuire dans de l'eau salée, bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et agitez pour faire sécher. Epluchez 5 tomates, enlevez la tranche de dessus et les graines, laissant les parois extérieures, et coupez en petits morceaux. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile à salade dans une poêle, ajoutez les morceaux de tomates et quelques instants après les fèves bouillies. Remuez et faites cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les tomates soient cuites, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. (Suffisamment pour 6.)

Saucisses aux fèves

2 tasses de pulpe de fèves
2 c. à soupe de beurre
1 œuf
1½ c. à thé de sel
1½ c. à thé de sarriette annuelle
⅓ tasse de miettes de pain mou
2 c. à soupe de catsup aux tomates

Après avoir fait tremper les fèves toute la nuit, égouttez-les, faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, et écrasez-les en pulpe dans une passoire.

Ajoutez l'œuf battu, les miettes, le catsup, le beurre et les assaisonnements. Ajoutez suffisamment de miettes pour que le mélange soit assez consistant pour se manier. Façonnez en petites saucisses, roulez dans la chapelure de pain, dans l'œuf battu, et de nouveau dans le pain. Faites sauter dans de la graisse de bacon. (Suffisamment pour 4.)

Pain de fèves

4 tasses de fèves cuites
1 tasse de miettes de pain
1 c. à thé de sel
2 c. à soupe de catsup aux tomates
1 œuf
Un peu de poivre

Ecrasez les fèves. Ajoutez les autres ingrédients dans l'ordre indiqué. Faites rôtir pendant 30 minutes dans une casserole graissée. Servez chaud avec de la sauce aux tomates. (Suffisamment pour 6.)

BETTERAVES

Betteraves savoureuses

2 tasses de betteraves cuites hachées
1 c. à soupe de vinaigre
2 c. à soupe de sucre
1 petit oignon haché
1 c. à thé de raifort
2 c. à soupe de beurre
Sel et poivre

Remuez le tout ensemble et faites réchauffer. (Suffisamment pour 4.)

CHOUX

Choux aux tomates

4 tasses de chou haché laminé
½ tasse d'eau
½ c. à thé de sel
1 tasse de jus de tomates

Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre et que l'eau et le jus soient absorbés. Ajoutez 1 c. à soupe de beurre et servez immédiatement. (Suffisamment pour 6.)

Salade chaude de choux

½ chou
¼ tasse de vinaigre
1 c. à soupe de sucre
1 œuf
2 tasses d'eau
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine
Sel et poivre

Laminez le chou, faites-le cuire 10 minutes dans l'eau salée. Egouttez. Faites une sauce des ingrédients qui restent, vous servant de l'eau dans laquelle les choux ont cuit et qui doit être réduite à 1 tasse de la manière suivante:

Faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et le sucre. Lorsque le mélange bout, ajoutez lentement l'eau chaude, puis le vinaigre. Faites cuire jusqu'à ce que ce soit épais et lisse. Versez sur l'œuf bien battu. Remettez au feu. Ajoutez le chou et faites chauffer de nouveau. (Suffisamment pour 4.)

Chou au gratin

2 tasses de chou cuit haché
¼ tasse de fromage râpé
½ c. à thé de sel
1 tasse de lait
1 tasse de miettes beurrées
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre

Faites une sauce avec la farine, le beurre et le lait. Arrangez une couche de chou. Versez la sauce par-dessus. Ajoutez le fromage râpé puis les miettes. Répétez. Faites cuire au four pendant 20 minutes à 450° F. (Suffisamment pour 6.)

CAROTTES

Carottes au gratin

2 tasses de carottes en dés, cuites
1 c. à soupe d'oignon tranché
⅓ tasse de fromage râpé
¼ c. à thé de paprika
Sauce à la crème

Faites une sauce blanche avec 1½ tasse de lait, 2 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe de farine. Faites cuire jusqu'à épaississement. Ajoutez-y le fromage, l'oignon et le paprika, puis en dernier lieu les carottes. Mélangez bien, mettez dans une terrine beurrée et recouvrez de miettes de pain beurrées. Faites cuire au four, à chaleur modérée pendant 25 minutes. (Suffisamment pour 4.)

Fritures de carottes

2 tasses de carottes cuites en purée	1 œuf bien battu
1 c. à thé de sucre	$\frac{1}{16}$ c. à thé de poivre blanc
½ c. à thé de sel	½ tasse de farine

Combinez bien les carottes chaudes, écrasées en fine pulpe avec le sucre, le sel, le poivre et l'œuf. Ajoutez-y la farine en agitant. Mettez par petits tas d'une contenance d'une cuillerée à soupe. Faites frire dans une graisse profonde —375° F.—pendant deux minutes. Egouttez sur du papier absorbant. (Suffisamment pour 4.)

Carottes et céleri en sauce brune

1½ tasse de carottes en cubes	Rôtie et grillades de bacon
1 tasse de bouillon brun	1½ tasse de céleri en cubes
Sel et poivre	1 c. à soupe de farine

1 c. à soupe de beurre

Faites cuire les carottes et le céleri ensemble jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que l'eau soit absorbée. Faites une sauce avec le beurre, la farine et le bouillon. Ajoutez-y les légumes cuits, assaisonnez au goût et faites mijoter pendant cinq minutes. Servez sur rôtie avec des petites grillades de bacon que l'on obtient en fixant en boucles des petits morceaux de bacon sur un cure-dents et que l'on fait cuire sous le gril. (Suffisamment pour 4.)

CHOUX-FLEURS

Chou-fleur au fromage

Faites d'abord bouillir la pomme d'un chou-fleur pendant 10 minutes sans séparer les fleurons. Mettez dans un plat qui va au four. Ajoutez ½ tasse de lait, saupoudrez de fromage râpé, de sel et d'un peu de poivre. Recouvrez bien et faites cuire pendant 15 minutes. Otez le couvercle et laissez le fromage brunir légèrement.

Chou-fleur en escalope

Mettez un chou-fleur cuit dans un plat qui va au four. Versez par-dessus une sauce blanche, moyennement épaisse. Recouvrez d'une chapelure de pain beurré et mettez dans un four à feu modéré pour réchauffer.

Chou-fleur frit

1 pomme de chou-fleur	1 œuf
½ tasse de lait	Miettes de pain

Rompez le chou-fleur en fleurons et faites cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Egouttez, roulez dans un œuf légèrement battu et mélangé avec du lait. Roulez ensuite dans les miettes. Faites frire dans de la graisse profonde à 370° F. jusqu'à ce que ce soit brun doré. (Suffisamment pour 6.)

CÉLERI

Céleri à la crème et au poivre vert

1½ tasse de céleri, coupé en morceaux de 1 pouce	3 c. à soupe de beurre	Sause blanche
1 petit piment vert laminé, ayant soin d'enlever toutes les graines	3 c. à soupe de farine	
	1½ tasse de lait	

Faites cuire le céleri dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre. Préparez la sauce blanche—ajoutez le céleri et le poivre—faites réchauffer. (Suffisamment pour 6.)

Chaudronnée de céleri

4 tasses de céleri haché	3 grosses pommes de terre en cubes
1 petit oignon finement haché	½ c. à thé de sel

Faites cuire ensemble dans 2 tasses d'eau jusqu'à ce que le tout soit tendre. Faites fondre ensuite 2 cuillerées à soupe de beurre ou de graisse de bacon, ajoutez 2 cuillerées à soupe de farine, et versez le mélange de légumes chauds par-dessus. Faites cuire 5 minutes. Ajoutez 1 tasse de lait riche. Faites réchauffer et servez. (Suffisamment pour 6.)

CONCOMBRES

Crème de concombres

2 gros concombres
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine
1 œuf
Sel et poivre

Epluchez et coupez les concombres en petits morceaux, en rejetant les graines. Recouvrez d'eau froide et faites cuire lentement jusqu'à ce que ce soit tendre. Ecrasez dans une passoire. Ajoutez ½ c. à thé de sel. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et la pulpe de concombre, agitez jusqu'à épaississement. Ajoutez-y le jaune d'œuf bien battu, puis le blanc battu en neige ferme. Versez dans des moules beurrés et faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que ce soit pris. Saupoudrez de paprika. (Suffisamment pour 4.)

AUBERGINES

Terrine d'aubergine

1 aubergine (épluchée et émincée)
½ tasse de miettes de pain
2 c. à soupe de beurre
1 petit oignon
Sel et poivre

Faites cuire l'aubergine jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Egouttez. Posez des tranches dans une terrine graissée. Saupoudrez par-dessus l'oignon, le sel, le poivre et les miettes. Faites cuire au four à 350° F. pendant 20 minutes. (Suffisamment pour 4.)

OIGNONS

Oignons verts sur rôties

Faites cuire des oignons verts dans de l'eau salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettez sur des rôties et versez de la sauce blanche par-dessus.

Oignons farcis cuits au four

Choisissez de gros oignons. Epluchez et enlevez le cœur avec un vide-pommes. Remplissez la cavité avec des miettes de pain assaisonnées. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

PANAIS

Panais brunis

Faites bouillir les panais, coupez en tranches d'un demi-pouce d'épaisseur, faites brunir dans une casserole chaude graissée ou dans le four avec un rôti de viande. On peut préparer de cette façon les restes de panais.

Friture de panais

Faites bouillir des panais et écrasez-les. Assaisonnez de sel, de poivre et de beurre. Mettez en gâteaux, roulez dans la farine et faites brunir dans une poêle chaude avec un peu de beurre.

POIS

Un brin de menthe cuite avec les pois leur donne un goût agréable et particulier.

Timbales de pois

1 tasse de pulpe de pois
1 œuf
⅓ tasse de lait
½ c. à thé d'oignons râpés
¼ c. à thé de sel
Une pincée de poivre de cayenne

Frottez les pois cuits à travers une passoire pour faire la pulpe. Ajoutez l'œuf bien battu, le lait et les assaisonnements. Versez dans différents moules beurrés, recouvrez et mettez dans une casserole d'eau chaude. Faites cuire au four à feu lent—300° F.—jusqu'à ce que ce soit ferme; ou faites cuire par la vapeur comme une crème renversée (*custard*). Démoulez, servez avec une sauce blanche à laquelle les pois cuits sont ajoutés. (Suffisamment pour 4.)

PIMENTS

Piments farcis

¼ tasse de riz non cuit	½ c. à thé de sel
2 tranches d'oignon	½ tasse de viande cuite, en cubes
1 c. à soupe d'huile d'olive ou beurre	4 piments verts
¾ tasse d'eau bouillante	1 tasse de sauce aux tomates

Faites brunir le riz et l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez l'eau bouillante et le sel, recouvrez et faites cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et le riz tendre. Il est plus prudent de faire cette cuisson sur de l'eau chaude à moins de surveiller attentivement. Une fois la cuisson complétée, ajoutez de la viande hachée et ¼ de tasse de sauce aux tomates. Remplissez les piments avec le mélange de riz, recouvrez, mettez dans un plat qui va au four avec ⅛ de tasse d'eau, recouvrez bien et faites cuire au four à feu modéré—350° F.—pendant environ 25 minutes. Servez avec le reste de la sauce aux tomates réchauffée. (Suffisamment pour 4.)

POMMES DE TERRE

Pommes de terre en pommes

Choisissez des pommes de terre de la grosseur de petites pommes. (Si vous savez vous servir du couteau, vous pouvez tailler de grosses pommes de terre pour cela.) Faites frire dans de la graisse chaude profonde (395° F. ou lorsqu'un cube de pain brunit en 20 secondes) jusqu'à ce qu'elles aient pris une couleur brune appétissante et qu'elles soient bien cuites. Insérez d'un côté un clou de girofle pour donner l'apparence d'un calice de pomme et une branche de persil de l'autre côté pour faire fonction de feuille. Saupoudrez de paprika sur une joue pour donner une couleur rose.

Soufflé aux pommes de terre et au fromage

2 tasses de pommes de terre chaudes en purée	½ c. à thé de sel
3 jaunes d'œufs	⅛ c. à thé de poivre
⅔ tasse de fromage râpé	½ tasse de lait
	3 blancs d'œufs

Battez les jaunes et mélangez avec les pommes de terre, les assaisonnements, le lait et ½ tasse de fromage. Roulez-y les blancs d'œufs battus en neige ferme et saupoudrez par-dessus le reste du fromage. Faites cuire au four à feu modéré jusqu'à ce que le tout soit très léger et servez immédiatement. (Suffisamment pour 6.)

Pommes de terre à la Pittsburg

C'est là en réalité un hachis de pommes de terre brunes, auquel on a ajouté un peu de piment vert haché.

Pommes de terre O'Brien

Coupez en cube des pommes de terre bouillies froides. Mélangez-les avec du bacon cru, des oignons et du piment rouge (*pimento*) hachés. Faites frire dans une poêle, tout comme vous feriez pour un hachis de pommes de terre.

Pommes de terre frites à la française

Epluchez des pommes de terre, coupez-les en longueurs, en 8 ou 10 morceaux. Posez sur un linge pour absorber l'humidité. Faites frire dans de la graisse profonde. Egouttez sur du papier chiffonné, non lustré. Saupoudrez de sel et servez.

Pommes de terre Franconia

Faites bouillir les pommes de terre pendant 10 minutes. Epluchez et mettez dans la casserole avec un rôti de viande. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient molles, en arrosant avec le jus de temps à autre.

Pommes de terre à l'espagnole

Coupez les pommes de terre bouillies froides en petits morceaux et faites-les cuire dans une sauce blanche claire jusqu'à ce que la sauce épaississe, ayant soin de ne pas les laisser brûler. Lorsqu'elles sont prêtes à servir, saupoudrez de paprika jusqu'à ce qu'elles aient pris une couleur rose foncé. Servez chaud.

SALSIFIS

Escalope de salsifis

Deux tasses de salsifis qui a été coupé en tranches de ½ pouce et cuit dans de l'eau salée; ½ tasse de miettes de pain, 2 tasses de sauce blanche.

Mettez une tasse de salsifis dans une casserole graissée. Versez par-dessus 1 tasse de sauce et saupoudrez de miettes de pain. Répétez. Parsemez de beurre par-dessus et faites cuire au four pendant 20 minutes à une chaleur de 450° F. (Suffisamment pour 6.)

Salsifis en huîtres

2 tasses de salsifis cuit, coupé en très petits morceaux
1 c. à thé de céleri haché
1 œuf
2 c. à soupe de farine
Sel et poivre

Mélangez ensemble. Faites tomber par cuillerées sur un gril chaud et graissé. Lorsque le salsifis est bruni sur un côté, retournez et faites brunir sur l'autre. Garnissez de persil et servez chaud. (Suffisamment pour 6.)

ÉPINARDS

Ramequins aux épinards, aux œufs et au fromage

Mettez dans des plats beurrés une couche d'épinards cuits finement hachés. Ajoutez un peu de beurre fondu. Ensuite, cassez dans chaque plat un œuf cru; saupoudrez de sel, de poivre et de fromage, et faites cuire au four à feu lent (325° F.) jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les œufs soient bien pris.

Soufflé aux épinards

2 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de sel
Un peu de poivre
1 c. à soupe d'oignon haché
¾ tasse de lait
2 œufs
2 tasses d'épinards cuits

Mélangez bien le beurre et la farine dans un bain-marie. Ajoutez l'assaisonnement. Ajoutez le lait qui a été chauffé en agitant lentement. Agitez jusqu'à épaississement, puis ajoutez l'épinard et lorsque le mets est chaud, versez par-dessus les jaunes d'œufs bien battus. Roulez-y les blancs d'œufs battus en neige ferme. Versez dans un plat graissé qui va au four et mettez au bain-marie. Faites cuire 45 minutes dans un four à chaleur modérée, 375° F. (Suffisamment pour 4.)

Epinards au fromage

2 tasses d'épinards cuits
1 tasse de fromage râpé
1 tasse de miettes de pain
Sel et poivre

Hachez les épinards en petits morceaux. Mettez une couche de miettes de pain dans un plat graissé qui va au four. Ajoutez une couche d'épinards; saupoudrez de fromage. Répétez jusqu'à ce que le plat soit plein, en mettant une couche de miettes de pain en dernier lieu. Parsemez de beurre et faites cuire 15 minutes dans un four chaud—500° F. (Suffisamment pour 4.)

COURGES

Courges à l'italienne

¼ tasse de petite courge d'hiver	⅓ tasse de fromage râpé
1¼ tasse de sauce aux tomates	

Epluchez la courge, enlevez les graines et la pulpe du centre; coupez la partie solide en tranches minces. Au fond d'un plat graissé qui va au four, mettez une couche de courge; recouvrez de sauce aux tomates et saupoudrez de fromage râpé. Remplissez le plat de cette façon avec des couches successives. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes à feu modéré (350° F.) jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Courge cuite au four

Coupez la courge en moitié et enlevez les graines et la membrane. Mettez sur le côté tranché dans une casserole contenant environ ⅛ de pouce d'eau. Faites cuire au four jusqu'à ce que ce soit tendre (environ 2 heures à 400° F.). Puis enlevez à l'écumoire et assaisonnez de sel et de poivre. S'il y a trop de liquide videz la poêle et retournez la courge sur le dos pendant environ dix minutes.

TOMATES

Tomates au saumon

1 tasse de saumon cuit	1 oignon
1 tige de céleri	6 c. à soupe de beurre
6 grosses tomates	

Mélangez le saumon, le céleri et l'oignon. Enlevez le centre des tomates et remplissez avec le mélange. Versez 1 c. à soupe de beurre fondu par-dessus chacune et faites cuire au four jusqu'à ce que ce soit tendre. (Suffisamment pour 6.)

Tomates et œufs

Enlevez la tranche de dessus d'une tomate. Enlevez le centre. Cassez un œuf et versez dans la cavité. Faites cuire au four à feu modéré jusqu'à ce que l'œuf soit bien cuit. Servez chaud.

Tomates au fromage (Rarebit)

2 c. à soupe de beurre	2 tasses de fromage râpé
2 c. à soupe de farine	1 œuf
¾ tasse de lait	Sel
¾ tasse de tomates bouillies	Moutarde
⅛ c. à thé de soda	Poivre

Faites fondre le beurre. Ajoutez-y la farine en agitant pour faire une sauce lisse. Mettez-y le lait et faites cuire en agitant constamment jusqu'à épaississement. Egouttez les tomates, ajoutez-y en agitant le soda et dès que le soda a fini d'écumer, mettez-y la sauce en agitant. Ajoutez l'œuf légèrement battu. Faites cuire une minute, puis ajoutez le fromage râpé et versez sur des rôties. Servez immédiatement.

Tomates au four.

Essuyez et enlevez une tranche mince du talon de six tomates de grosseur moyenne. Enlevez le cœur et les graines. Ajoutez quelques gouttes de jus d'oignon, du sel et du poivre à 1 tasse de miettes de pain rassis et remplissez les centres. Mettez un petit morceau de bacon sur le dessus de chaque tomate et faites cuire au four à feu chaud pendant vingt minutes. (Suffisamment pour 6.)

Riz aux tomates mexicain

2 tasses de riz cuit	1 petit oignon émincé
1 c. à soupe de graisse de bacon ou de beurre	1 piment vert laminé
	1 piment rouge laminé

1 tasse de tomates

Faites fondre la graisse de bacon ou le beurre; ajoutez les piments et les oignons. Agitez jusqu'à ce que ce soit cuit et légèrement brun; ajoutez le riz. Continuez à agiter jusqu'à ce que le riz soit brun. Ajoutez les tomates et ½ c. à thé de sel. Faites cuire 15 minutes. (Suffisamment pour 6.)

Sauce aux tomates

1½ tasse de tomates	⅛ c. à thé de poivre
1 tranche d'oignon	½ c. à thé de sel
1 brin de persil	2 c. à soupe de beurre
1 tige de céleri	2 c. à soupe de farine

Faites cuire les six premiers ingrédients ensemble pendant 10 minutes. Egouttez. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, et une fois que la sauce est lisse ajoutez le jus de tomates. Faites cuire pendant 5 minutes.

1. Cocktail aux tomates

1 boîte nº 2½ de tomates, ou une chopine de jus mis en conserve à la maison	1 c. à thé d'oignon émincé
	1 c. à soupe de céleri émincé
	½ c. à thé de sel

Mélangez ensemble et laissez reposer pendant au moins une heure. Coulez et refroidissez avant de servir.

2. Cocktail aux tomates

1 boîte nº 2½ de tomates	½ c. à thé de poivre blanc
1 c. à thé de sel	3 clous de girofle
½ c. à thé de persil émincé	1 c. à thé d'oignon émincé

½ c. à thé de vinaigre

3. Cocktail aux tomates

Ajoutez les autres ingrédients aux tomates, faites bouillir ensemble cinq minutes, coulez et refroidissez.

3 tasses de jus de tomates	1 c. à thé de vinaigre
3 c. à thé de catsup de tomates	Sel et poivre

Mélangez ensemble et refroidissez

Jus de tomate 1

24 tomates mûres	3 c. à soupe de sel

¼ c. à thé de poivre

Lavez, enlevez les tiges et coupez les tomates, mais sans les peler. Faites cuire très lentement pendant une demi-heure. Faites passez à travers un tamis grossier pour faire sortir toute la pulpe; puis à travers un tamis fin pour enlever les graines. Faites bouillir cinq minutes. Bouchez dans des bocaux stérilisés, puis traitez pendant cinq minutes dans un bain-marie ou au four.

Jus de tomate 2

Le jus peut être égoutté de conserves de tomates avant de servir. On a ainsi un légume plus solide, paraissant mieux, et le jus peut être employé pour le déjeuner ou en guise de cocktail.

Tomates vertes frites

Tranchez des tomates non mûres assez grosses en tranches d'un demi-pouce dans le sens de la largeur. N'épluchez pas. Trempez dans l'œuf, puis dans les miettes de pain et sautez dans le beurre jusqu'à ce que ce soit brun. Saupoudrez de sel et de poivre. Servez immédiatement.

NAVETS

Boules de navet au persil

2 tasses de boules de navet
¼ tasse de beurre
3 gouttes de jus d'oignon
½ c. à soupe de persil haché
2 c. à thé de jus de citron

Coupez les navets en boules. Faites-les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et faites cuire dans du beurre auquel le jus de citron, le jus d'oignon et le persil ont été ajoutés. (Suffisamment pour 4.)

COMBINAISONS DE LÉGUMES

Une fois par semaine, servez un dîner aux légumes, employant trois ou quatre légumes.

Tarte aux légumes

1 tasse de carottes en cubes
1 tasse de chou-fleur
1 tasse de pois ou de fèves en gousses
2 tasses de sauce blanche bien assaisonnée
¼ tasse de fromage râpé

On peut se servir pour cette recette de restes de légumes. Mettez dans une casserole, recouvrez de sauce blanche et de fromage râpé. L'addition d'une croûte de pomme de terre en purée en fait un mets délicieux pour le lunch ou le dîner. Faites cuire dans un four chaud (400° F.). (Suffisamment pour 4.)

Terrine d'œufs et de légumes

5 œufs cuits dur tranchés
2 tasses de pommes de terre en cubes
1 tasse de cubes de céleri ou autre légume cuit
1 c. à soupe de piment rouge haché
2 tasses de sauce blanche bien assaisonnée
½ tasse de fromage râpé
1 c. à soupe de ciboulette hachée

Ajoutez tous les ingrédients, à l'exception du fromage, à la sauce blanche chaude. Versez dans une casserole bien graissée et recouvrez de fromage râpé. Faites cuire dans un four chaud (450° F.) pendant quinze minutes environ, ou jusqu'à brunissement. (Suffisamment pour 6.)

Escalope irlandaise

Remplissez un plat à pouding jusqu'au tiers de restes de viande, hachés en morceaux assez gros. Ajoutez ensuite les carottes et les pois cuits pour faire un autre tiers. Pour la couche du dessus, mettez les restes de pommes de terre bouillies, tranchées. Saupoudrez de sel et de poivre au goût. Versez par-dessus une boîte de soupe aux tomates et faites cuire au four à feu modéré pendant une demi-heure à trois quarts d'heure.

Crème de légumes (Soupe)

Sauce blanche faite avec de l'eau de légumes et du lait comme liquide (clair) et à goût caractéristique de légumes.

Le liquide peut se composer uniquement de lait ou de lait et d'eau de légumes dans une proportion quelconque.

Epaississez en mettant ½ c. à 1 c. à soupe de farine pour chaque tasse de liquide pour les légumes féculeux. Les légumes non féculeux exigent 1 à 1½ c. à soupe de farine pour 1 tasse de liquide. On emploie parfois des jaunes d'œufs pour épaissir et également pour augmenter la valeur nutritive, 1 ou 2 pour chaque chopine de liquide.

Le légume peut être cuit spécialement pour la soupe ou on peut, si on le désire, employer des restes de légumes seuls ou en mélange.

Employez ⅓ de tasse de légumes pour 1 tasse de liquide. Préparez les légumes en les écrasant ou en les forçant à travers une passoire.

Chaudronnée ou marmite de légumes (1)

1 tasse de pommes de terre crues, en cubes
1 tasse de carottes crues, en cubes
2 tasses de tomates (crues ou en conserves)
2 c. à soupe d'oignon finement haché
1 c. à thé de sel
4 c. à soupe de céleri finement haché
½ tasse de fèves blanches triées et trempées toute une nuit
⅛ c. à thé de poivre

Ajoutez suffisamment d'eau pour recouvrir les légumes. Laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, alors que l'eau se sera presque complètement évaporée. Ajoutez 1 tasse de lait riche ou de crème, faites chauffer au point d'ébullition. Servez chaud. (Suffisamment pour 6.)

Chaudronnée de légumes (2)

1 tasse de conserves de maïs
2 tasses de conserves de tomates
1 tasse de conserves de pois
1 tasse de conserves de fèves en gousses
2 pommes de terre crues
1 petit oignon
2 tiges de céleri
} Coupés en petits cubes

Mettez ensemble dans une casserole. Faites mijoter lentement jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez 1 tasse de lait riche ou de crème. Servez très chaud. (Suffisamment pour 6.)

SOUPES

Crème de carottes (Soupe)

Deux tasses de carottes, 4 tranches d'oignon, 2 tasses de lait, 2 c. à soupe de beurre, 4 c. à soupe de farine, sel et poivre. Coupez les carottes en petits morceaux et faites-les cuire avec les tranches d'oignon dans suffisamment d'eau pour les recouvrir, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passez à travers une passoire. Il devrait y avoir 2 tasses de bouillon. Finissez comme pour une sauce aux légumes, c'est-à-dire faites fondre 4 c. à soupe de beurre, ajoutez 4 c. à soupe de farine, du sel et du poivre, puis en dernier lieu le bouillon de légume. Faites cuire directement sur le feu jusqu'à ce que la farine soit bien cuite, en agitant constamment. Ajoutez alors le lait chaud et servez immédiatement.

Purée aux pois

2 tasses de pois—cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres et frottés à travers une passoire
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de beurre
½ tasse de lait
Poivre

Soupe aux pommes de terre

2 tasses de pommes de terre en purée
2 tranches d'oignon
1 c. à soupe de persil haché
1 pinte de lait
2 c. à thé de beurre
2 c. à soupe de farine
Poivre et sel

Faites chauffer le lait avec l'oignon; ôtez l'oignon. Ajoutez lentement le lait aux pommes de terre. Faites fondre le beurre. Ajoutez la farine, et versez lentement le lait chaud sur le mélange bouillonnant. Remuez constamment. Faites bouillir une minute. Ajoutez le persil, le sel et le poivre.

Soupe aux pommes de terre et à la crème sure

2 tasses de pommes de terre en cubes
1 tasse d'eau bouillante
1 c. à thé de sel
1 oignon en tranches minces
½ c. à thé de poivre
2 tasses de crème sure
Persil haché

C'est là un plat très estimé en Europe et qui change de la soupe ordinaire aux pommes de terre. Faites cuire les pommes de terre pendant quinze minutes dans de l'eau bouillante avec le sel, l'oignon et le poivre. Ajoutez la crème, en agitant, réchauffez ensemble, et servez très chaud (fumant) en saupoudrant par-dessus le persil haché.

Bisque aux tomates

1 tasse de lait
1 tasse de jus de tomates
2 c. à soupe de farine
2 c. à soupe de beurre
Sel et poivre

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, agitez jusqu'à ce que ça bouillonne. Ajoutez le lait lentement. Agitez jusqu'à épaississement. Ajoutez lentement le jus de tomates chauffé. Assaisonnez juste avant de servir.

Soupe aux tomates

2 tasses de tomates
2 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine
1 c. à thé de sel
1 pinte de lait
Brin de persil
¼ c. à thé de poivre blanc

Faites cuire lentement les tomates avec les assaisonnements pendant 10 minutes et faites passer par une passoire. Faites chauffer le lait, épaississez avec la farine et le beurre frottés en une pâte; faites chauffer encore une fois les tomates; combinez avec le lait et servez immédiatement.

Soupe de conserves de tomates

¼ boisseau de tomates mûres
6 gros oignons, en tranches
¼ tasse de sel
¾ tasse de farine
1 pied de céleri haché
½ tasse de sucre
½ tasse de beurre
¼ c. à thé de cayenne

Lavez les tomates; coupez-les en morceaux. Ajoutez le céleri, les oignons et le sel. Faites cuire jusqu'à ce que ce soit très mou (environ 20 minutes). Faites passer par une passoire. Remettez sur le poêle. Faites fondre le beurre. Ajoutez la farine, et lorsque ça bouillonne, ajoutez un peu de jus de tomates. Agitez jusqu'à épaississement et ajoutez le reste du jus. Faites cuire 10 minutes. Versez dans des bocaux bien stérilisés et bouchez. Stérilisez 5 minutes.

AUTRES BULLETINS SUR L'UTILISATION DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Pommes produites au Canada
Comment faire les conserves de fruits et de légumes
Comment apprêter les conserves de fruits et de légumes
Confitures, gelées et marinades
Salades nouveau genre

Ottawa: Edmond Cloutier, Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi. 1941.